

午餐吃什么？

(What's for Lunch?)

午餐制作技巧

(Tips for making lunches)

- 提前计划午餐食物。晚餐时多做一点砂锅菜、炖菜、汤或辣椒酱。将剩余食物放入冰箱作为 3 到 4 天的午餐。您也可以将剩余食物单独包装冷藏，便于以后使用。
- 让孩子参与进来！让他们帮忙做计划、采购和包装。如果孩子有参与计划并准备午餐，他们可能会更愿意吃。
- 在头一天晚上准备第二天的午餐，这样第二天早上就可以直接带走。
- 随身带一个可重复使用的水瓶以便重复装水。
- 一次性清洗并整理数天份的蔬菜，同时，将这些蔬菜装在封闭容器中冷藏。
- 将剩余的鱼、家禽或肉类切片放入三明治、卷饼或沙拉内。
- 尝试使用全麦面包、小圆面包、小百吉饼、皮塔饼、玉米薄饼或饼干及各种馅料。
- 请将三明治切分好给年幼的孩子吃。可切成三角形、条形、圆形或其他有趣形状。
- 可提前制作并冷冻好三明治，以加快午餐准备速度。从冰柜取出三明治时，可先添加蔬菜再打包。

打包健康饮食

(Pack it up healthy)

打包 [《加拿大食品指南》\(Canada's Food Guide\)](#) 中指出的各类食物：

- 一餐的一半应选择打包蔬菜和水果。
- 另一半应选择打包全谷类食品和蛋白质食品。



蔬菜和水果

(Vegetables and Fruit)

选择不添加糖类、盐或脂肪的蔬菜和水果：

- 三明治中可加入土豆、黄瓜、胡萝卜或莴苣
- 自制蔬菜汤或沙拉
- 胡萝卜和芹菜条、黄瓜片、豌豆、圣女果、花椰菜或西兰花
- 新鲜、冷冻水果或果脯
- 罐装什锦水果或苹果酱



全谷物食品

(Whole Grain Foods)

通常选择低脂肪、低糖和低盐的全谷物食品：

- 面包、百吉饼、小圆面包
- 薄面饼或玉米薄饼
- 薄煎饼、烤饼、皮塔饼
- 谷物棒
- 年糕
- 大米、大麦、藜麦
- 面条
- 自制松饼
- 饼干或长条面包
- 干麦片
- 原味爆米花

蛋白质食品

(Protein Foods)

选择低脂乳制品：

- 脱脂，1% 或 2% 牛奶或强化大豆饮料
- 原味酸奶，可添加水果或用来蘸蔬菜
- 芝士片或块
- 含牛奶的汤

选择含有少量或未添加脂肪或盐的植物性蛋白质食品或瘦肉：

- 三明治中含有肉、鱼、鸡、火腿或蛋
- 什锦豆类沙拉、沙拉三明治、鹰嘴豆泥
- 剩下的鸡肉、煮熟的鸡蛋、豆腐
- 辣椒酱、炖菜、肉丸、扁豆汤、焗黄豆
- 坚果和果仁酱（如果允许）、瓜籽

菜单建议 (Menu ideas)

| |
|--|
|  <p>玉米饼（中间卷有火腿、胡萝卜条和菠菜）、香蕉和牛奶</p> |
|  <p>三角形皮塔饼、鹰嘴豆泥和新鲜蔬菜、酸奶、橘子和水</p> |
|  <p>米饭配蔬菜和豆腐、酸奶和水</p> |
|  <p>燕麦松饼、芝士、胡萝卜条、苹果和水</p> |
|  <p>意大利面沙拉配蔬菜和芝士、蓝莓和水</p> |
|  <p>含辣椒酱的皮塔饼、什锦水果和牛奶</p> |
|  <p>金枪鱼沙拉、饼干、梨子和水</p> |

打包午餐 (Packing lunches)

- 将午餐食材存放在同一橱柜或抽屉以加快午餐准备速度。



- 无论是热食还是冷食，均使用隔热容器盛装。
 - 对于热食（辣椒酱、汤或炖菜），在隔热容器内倒上热水并等待几分钟以便预热，然后清空容器，再放入极热食物并盖好容器。
 - 对于冷食（饮料、冷汤或酸奶），用冷水冰镇隔热容器或将容器去盖后在冰柜内冷藏一整晚，然后清空容器（如果需要），再放入冷食并盖好容器。
- 牛奶或水的冷冻包装有利于冷却三明治，且可及时解冻以便在午餐时饮用。午餐包内的冷藏袋也有利于冷却食物。如果可以，请将午餐冷放在冰箱内。
- 需要微波炉加热的食物在午餐前应一直放在冰箱冷藏。用微波炉加热时，只能使用微波专用容器。

食物过敏 (Food allergies)

您的孩子是否有带午餐到学校、托儿中心或运动场所？打包午餐前，请查阅场内食物过敏指南。

美味食谱 (Tasty recipes)

访问以下网站和 app:

[趣味健康饮食 \(Inspiring Healthy Eating\)](#) 的食谱可在 healthyeatingstartshere.ca 上查找（与蔬菜和水果手册相同）。

[Cookspiration](http://www.cookspiration.com) 网站和手机 app 提供健康且美味的食谱。www.cookspiration.com。